

きゅうしょくだより

H26. 2 厚生館保育園

暖かい日も出てくるようになりましたね、日も長くなり子どもたちは外でたくさん遊び、ご飯をよく食べています。

園ではインフルエンザが流行してきました、3日の節分で豆まきをして、悪い鬼(病気)を追い払って、元気に過ごしましょう。



今月の行事食

3日 節分 昼食：やこめご飯、めざし(乳児:メダイの照り焼き)
おやつ：鬼まんじゅう

21日 おたのしみおやつ チーズタルト



今月のおすすめメニュー

◆根菜のトマト煮込み

〈材料〉	(5人分)
にんにく	1片
蓮根	50g
玉ねぎ	1/2個(100g)
さつまいも	1/4本(70g)
ブロッコリー	1/4株(50g)
鶏ガラだし	100ml
※水 100ml に鶏ガラスープの素を溶いたものでok	
カットトマト缶	100g
ケチャップ	大2
中濃ソース	小2
砂糖	大1/2
塩	適量

〈作り方〉

- ① にんにくはみじん切りにする。蓮根、さつまいもはいちょう切り、玉ねぎ、ブロッコリーは一口大に切る。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくを弱火で炒める。匂いがたったら玉ねぎを透明になるまで炒める。蓮根とさつまいもを入れ、油が回ったら鶏ガラだし、加えて、柔らかくなるまで煮る。
- ③ トマト缶、調味料、ブロッコリーを加え、さらに煮込む。塩で味を調べて、出来上がり！

鶏肉を入れて、メインのおかずにしても◎

大豆のパワーを知ろう○

日本人の平均寿命が長いのは、大豆や大豆加工食品を多く摂ってきたことが、大きな理由であるとされていますが、次の成分の働きによるものと思われます。

- ① ビタミンE . . . 体の老化や様々な病気を予防します
- ② 大豆サポニン . . . 高血圧や肥満など生活習慣病を防ぎます
- ③ 大豆イソフラボン . . . 骨粗しょう症を湯棒します

大豆はたんぱく質と脂質が豊富です。大豆のたんぱく質単独では不足するアミノ酸がありますが、主食である米と一緒に食べることで、お互いに不足するアミノ酸を補い合って栄養価が上昇するのです！

肉類からたんぱく質を摂ろうとすると、脂肪やコレステロールを気にしなければいけません。大豆ではその心配がないどころか、健康によい様々な成分をたんぱく質と一緒に摂ることができます！

他にも食物繊維、不足しがちな鉄分・カルシウム・ビタミンB1 など現代の私たちが摂りたい成分を多く含む優れた食品です。